

Frutas y vegetales

Fácil y Rico

Las Frutas y vegetales tienen nutrientes que nos ayudan a crecer fuertes y estar sanos. Estos también tienen nutrientes que nos ayudan a combatir el cáncer, las embolias y las enfermedades del corazón. Las frutas y vegetales son ricas y hacen que nuestros platos tengan color, aquí hay algunas maneras de agregarlos a sus comidas:

Desayuno

- Despiértese con un vaso frío de jugo 100% de naranja, tomate o toronja.
- Fruta fresca rebanada – un plátano o durazno –en un tazón de cereal.
- Prepare avena en el microondas calientita con canela y agregue manzana picada o peras.
- Agregue a los waffles, hot cakes o pan tostado a la francesa – fresas y arándanos frescos o congelados.
- Revuelva fruta fresca o deshidratada como pasas a su yogurt.



Almuerzo

- Ponga a su sándwich favorito lechuga romana, espinaca o tomates.
- Sirva duraznos enlatados o frijoles dulces con un sándwich.
- Disfrute un tazón de sopa de vegetales – gazpacho frío o vegetales sustanciosos.
- Apoye el bar de ensaladas y sírvase un plato de hojas verdes.
- Lleve una manzana o plátano de postre.
- Agregue frutas como mandarinas y naranjas a las ensaladas.

Bocadillos

- Coma zanahorias pequeñas con aderezo ranchero bajo en grasa o hummus.
- Refrésquese con un vaso de jugo (o un envase pequeño) de jugo 100% o jugo combinado.
- Prepare una bolsa de trail mix fruta deshidratada – manzana, chabacanos, o piña.
- Esparza una ligera capa de crema de cacahuete (maní) a un plátano o manzana.

Cena

- Adorne su pizza con cebollas, hongos, chiles, o piña.
- Saltee carne de res magra con vegetales de colores como brócoli, chiles rojos, y zanahorias.
- Agregue unos vegetales congelados – chícharos, (alverjas) maíz, o vegetales mixtos a una cacerola o sopa.
- Déle sabor a su comida con un burrito de frijoles adornado con salsa, tomates y lechuga romana.
- Sirva fruta como adorno o postre.
- Agregue pedazos de piña a sus pinchos de carne o pollo.

Más consejos para ayudarle a comer frutas y vegetales, visite la línea mypyramid.gov/pyramid/fruits_tips.html y mypyramid.gov/pyramid/vegetables_tips.html.



Ahorre Dinero

Las Frutas y vegetales en temporada son las mejores compras. Visite su Mercado local donde usted puede encontrarlos baratos en temporada. ¿Recibe estampas de comida? Usted puede comprar semillas y plantas para cultivar con su tarjeta EBT (Trasferencia de beneficio electrónico).

Para mas información visite la línea a dss.mo.gov/fsd/fstamp/

Conejos para el super Mercado

- Elija jugos 100% jugo de fruta. Cuando usted compra bebidas azucaradas, usted paga por agua y azúcar.
- Los jugos concentrados congelados a menudo son los más baratos.
- Compre frutas y vegetales y prepárelos usted para ahorrar dinero.
- Vea los anuncios de las tiendas para saber lo que esta en barata.
- Compre vegetales congelados y sazónelos usted en lugar de comprar vegetales con salsa..
- Compre nombre de la tienda, y no de marca nacional o nombre conocido. Cuando busque en los anaqueles de frutas y vegetales, recuerde que usualmente las baratas están en los anaqueles de arriba o abajo pero no al nivel de los ojos.
- Evite comprar frutas y vegetales en tiendas convencionales — pagara mas.

¿Busca información acerca de alimentos, nutrición y salud? Entre a la línea missourifamilies.org/.